«ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ»

Тези доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(23-24 квітня 2026 року, м. Львів)

За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2026

УДК 615.825:796.093-056.24-058.65

ФІЗИЧНА Й СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ Й ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Галина Біда
викладач вищої категорії, старший викладач

Галицького фахового коледж
імені В'ячеслава Чорновола (Україна)

Ольга Роговська
головний фахівець відділу фізкультурно-оздоровчої
та спортивно-масової роботи

Тернопільський міський центр
фізичного здоров'я населення
Тернопільської міської ради (Україна)

Анотація. У статті здійснено ґрунтовний аналіз сучасних методологічних підходів до фізичної та спортивної реабілітації ветеранів війни та осіб з інвалідністю в умовах воєнного стану. Досліджено біомеханічні й психологічні аспекти впливу адаптивних видів спорту на процес відновлення організму. Особливу увагу приділено петанку як інноваційному засобу корекції координаційних здібностей, дрібної моторики й соціальної адаптації. Визначено роль закладів фахової передвищої освіти в підготовці кваліфікованих кадрів для реабілітаційної галузі.

Ключові слова: фізична реабілітація, ветерани війни, адаптивний спорт, петанк, координація рухів, інклюзія, здоров'язбереження.

Вступ. Сучасний етап розвитку української держави характеризується надзвичайно складними викликами, зумовленими повномасштабною збройною агресією. Найболючішим наслідком бойових дій є стрімке зростання кількості ветеранів війни й цивільних осіб, які мали важкі поранення, мінно-вибухові травми, контузії та ампутації кінцівок. За даними Міністерства у справах ветеранів України, інтеграція цієї категорії громадян у соціум є стратегічним завданням національної безпеки й соціальної стабільності [9]. Статистичні дані й медична практика переконливо свідчать, що високотехнологічна медична допомога та успішне оперативне втручання — це лише перший етап на шляху до одужання. Проте повноцінне повернення людини до активного цивільного життя, професійної діяльності й сімейного

© Біда Г., Роговська О., 2026

побуту є неможливим без впровадження системної фізичної реабілітації та глибокої психосоціальної адаптації.

Спортивну реабілітацію сьогодні розглядають не просто як допоміжний елемент лікування, а як інноваційну модель відновлення через дію. Її фундаментальна відмінність від класичної медицини полягає у зміні парадигми: зміщуємо фокус уваги з обмежень здоров'я на актуальні й потенційні функціональні можливості людини. Відповідно до стандартів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), процес реабілітації має бути безперервним, доступним і максимально орієнтованим на індивідуальні потреби кожної особи [10]. Спорт ветеранів та адаптивна рухова активність стають містком, що дає змогу подолати прірву між госпітальним ліжком і повноцінною соціальною інклюзією. Фізичні вправи в поєднанні зі змагальним духом допомагають ветеранам не лише зміцнити м'язовий корсет чи поліпшити координацію, а й заново віднайти сенс життя, подолати депресивні стани та відчуття соціальної ізоляції.

Ефективність фізичної реабілітації військовослужбовців безпосередньо залежить від науково обґрунтованого добору методів й засобів відновлення. Специфіка воєнної травми, яка часто має характер політравми, вимагає від фахівців застосування комплексних протоколів [6]. Згідно з міжнародними стандартами, зокрема настановами з реабілітації в разі ампутацій, процес має ґрунтуватися на принципах ранньої мобілізації та підготовки кукси до протезування, що є критичним для подальшої локомоторної адаптації [1, 10]. Ключовим елементом сучасної системи відновлення є мультидисциплінарний підхід. Це означає, що навколо ветерана формується команда фахівців: лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, психолог і соціальний працівник. Такий підхід дає змогу реалізувати концепцію «Rehabilitation in Health Systems», запропоновану ВООЗ, яка передбачає не лише лікування симптомів, а й відновлення здатності людини до самообслуговування та повноцінної участі в житті громади [10].

Особливе місце в системі фізичної реабілітації займає адаптивна рухова активність (Adapted Physical Activity). Як зазначають сучасні дослідники, адаптивна активність — це не просто набір вправ, а цілісна педагогічна система, що враховує індивідуальні особливості здоров'я та спрямована на подолання бар'єрів у фізичному вихованні та спорті [2, 5]. У процесі реабілітації військовослужбовців це проявляється в поступовому переході від пасивних методів (масаж, фізіотерапія) до активних форм тренувань, що стимулюють нейропластичність і компенсаторні можливості організму. Ефективна реалізація програм фізичної та спортивної реабілітації ветеранів неможлива без якісної підготовки середньої ланки фахівців — асистентів

фізичних терапевтів та інструкторів з адаптивної фізкультури. У Галицькому фаховому коледжі імені В'ячеслава Чорновола цей процес реалізується через освітньо-професійну програму (ОПП) «Здоров'язбереження та реабілітація», яка адаптована до сучасних вимог воєнного часу [1, 4].

Одним із найбільш перспективних інклюзивних видів спорту для ветеранів є петанк. Це вид спорту, що базується на точності кидка металевих куль. Гра в петанк полягає у виконанні складного нейромоторного акту, що вимагає від гравця точного контролю м'язів кисті, передпліччя й плечового пояса. Це особливо важливо для ветеранів з протезами верхніх кінцівок або після поранень м'яких тканин рук, оскільки стимулює відновлення дрібної моторики [1, 5]. Під час прицілювання й кидка гравець задіює м'язи — стабілізатори корпусу, що для осіб на кріслах колісних допомагає краще відчувати баланс власного тіла й розвивати статичну рівновагу [3, 4]. Петанк також виступає формою когнітивного відновлення після мінно-вибухових травм, оскільки вимагає аналізу траєкторії та стратегічного мислення, що допомагає долати наслідки посттравматичних розладів [7, 9].

Важливим аспектом професійного становлення майбутніх фахівців у галузі реабілітації є волонтерська й проєктна діяльність. Студентів коледжу залучають до проведення реабілітаційних заходів у територіальних громадах, зокрема у Великоберезовицькій ТГ, де на практиці відпрацьовують навички комунікації з ветеранами й організації змагань [7]. Це дає змогу реалізувати концепцію соціальної інклюзії, де спорт стає мовою спілкування між поколіннями. Педагогічний колектив циклової комісії працює над створенням методичного забезпечення, яке містить алгоритми проведення турнірів з петанку й бочч як засобів м'якої реабілітації. Такі заходи допомагають ветеранам поступово інтегруватися в студентське середовище, відчуваючи підтримку молоді й власну соціальну затребуваність [2, 8]. Викладачі коледжу постійно долучаються до наукових дискусій, упроваджуючи в навчальний процес найактуальніші міжнародні протоколи, поєднуючи їх із національним досвідом реабілітації [4, 10].

Мета — теоретично обґрунтувати й проаналізувати сучасні підходи до фізичної і спортивної реабілітації ветеранів, а також вивчити потенціал адаптивних видів спорту (зокрема, петанку) як дієвого інструменту відновлення координаційних здібностей і соціальної інтеграції осіб з інвалідністю в сучасних умовах.

Висновок. Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що фізична й спортивна реабілітація є фундаментальним чинником комплексного відновлення ветеранів війни та осіб з інвалідністю в сучасних українських реаліях [6, 7]. В умовах тривалих безпекових викликів проблема ефективної реінтеграції ветеранів набуває не лише медичного, а

й вагомого суспільного значення. У цьому контексті особливої актуальності набуває перехід до біопсихосоціальної парадигми, яка дає змогу розглядати ветерана не як пацієнта з обмеженнями, а як активного суб'єкта суспільного життя, здатного до самореалізації та професійного розвитку.

Установлено, що адаптивний спорт виступає одним із найбільш ефективних інструментів реалізації зазначеної парадигми. Зокрема, інклюзивний вид активності — петанк — демонструє високий реабілітаційний потенціал завдяки своїй доступності й можливості індивідуального дозування навантаження [1, 9]. Особливістю петанку є здатність поєднувати фізичну активність із когнітивною залученістю, що особливо цінно для осіб із ампутаціями, порушеннями опорно-рухового апарату або наслідками черепно-мозкових травм.

Регулярні заняття петанком сприяють поліпшити дрібної моторики, координації рухів та просторової орієнтації. Гра стимулює когнітивні функції: увагу, пам'ять і здатність до стратегічного мислення. Водночас участь у командних формах активності забезпечує потужний психологічний ефект, сприяючи зниженню рівня тривожності й симптомів ПТСР [2, 5]. Петанк як соціально орієнтована гра створює умови для відновлення соціальних зв'язків і підвищення самооцінки ветеранів.

Показовим є досвід Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола, який підтверджує, що синергія освіти, спорту та взаємодії з територіальними громадами формує стійку платформу для соціальної інклюзії ветеранів на регіональному рівні [4, 8]. Залучення студентів до апробації адаптивних видів спорту не лише сприяє професійному становленню майбутніх фахівців, а й розвиває їхні навички комунікації з людьми, що мають бойовий досвід.

Перспективами подальших наукових розвідок є розробка детальних методичних рекомендацій щодо використання адаптивного петанку для різних нозологічних груп і створення інклюзивних спортивних хабів на базі навчальних закладів. Отже, інтеграція адаптивного спорту в загальну систему реабілітації є виявом суспільної відповідальності й поваги до осіб, які захищали незалежність держави [9, 10].

Список використаних джерел

1. Ванюк Д. В., Гуреєва А. М., Шаповалова І. В., Сокирко О. С. Сучасні адаптивні засоби у фізичній терапії : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМФУ, 2024. 156 с.
2. Долбишева Н. Г., Овчаренко С. В., Степаненко Д. І. Адаптивний спорт: соціалізація та самореалізація. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук.-практ.

конф. (Київ-Черкаси, 2023). URL: http://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencii/zbirnyk_2023.pdf (дата звернення: 16.03.2026).
3. Адаптивний баскетбол на кріслах колісних у системі реабілітації : дослідження. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2026. № 1. URL: http://journals.uran.ua/sport_science/article/view/2026 (дата звернення: 15.03.2026).
4. Методичні основи адаптивного спорту : навч. посіб. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 120 с.
5. Адаптивна фізична культура: види, завдання, результати. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Vol. 2. URL: https://sport-perspective.com/journal/article/view/2024 (дата звернення: 18.03.2026).
6. Зайцев В. П. Адаптивна фізична культура у системі реабілітації військовослужбовців : монографія. Харків : ХДАФК, 2024. 215 с.
7. Ковальчук О. Я. Адаптивний спорт у системі реабілітації ветеранів війни : монографія. Львів : ЛДУФК, 2022. 186 с.
8. Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року. Кабінет Міністрів України, 2024. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-р (дата звернення: 18.03.2026).
9. Посібник з адаптивного спорту для ветеранів та ветеранок. Міністерство у справах ветеранів України, 2023. URL: https://mva.gov.ua/storage/app/uploads/public/sport_manual_2023.pdf (дата звернення: 18.03.2026).
10. Rehabilitation in health systems: guide for action. Geneva : World Health Organization, 2023. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325605/9789241512398-eng.pdf (дата звернення: 18.03.2026).